

# 健康志向のメニューづくり

時代のニーズに応える健康ビジネスに向けて



平成27年度厚生労働省生活衛生関係営業対策事業費補助金  
全国旅館ホテル生活衛生同業組合連合会

## 発刊にあたって

我が国では、生活習慣病を患っている人が年々増えています。中でも多いのが糖尿病で、成人男性の約3割近くが糖尿病または糖尿病予備軍と言われています。そこで厚生労働省では、糖尿病が疑われる者等を対象に、宿泊施設や観光資源を活用し、保健師・管理栄養士などの専門家が連携して提供する新たな保健指導プログラムをスタートさせました。

これを受け、本連合会でも、**2050万人いると言われている糖尿病・糖尿病予備軍の方でも安心してお召し上がり頂ける食事をお客様にご提供出来るよう、健康志向のメニューづくりの指針となる冊子を作成致しました。**宿泊型新保健指導プログラムの試行事業を実施した施設や、食事療法に対応している宿など、実際我々が現地に赴いたほか、健康ビジネスについての様々な情報も収集し、まとめたものです。

組合員の皆様におかれましては、本冊子にて糖尿病食の基礎知識をご理解頂くと共に、健康志向のメニューづくりにお役立て頂き、新たなビジネスモデルづくりのきっかけとなれば幸いに存じます。

平成28年3月

全国旅館ホテル生活衛生同業組合連合会  
会 長 北 原 茂 樹  
健康志向のメニューづくり推進委員会  
委員長 野 澤 幸 司

### Part 1 なぜ今健康志向のメニューが必要なのか？

- 健康志向メニューの必要性と、スマート・ライフ・ステイ プログラム ————— P2
- まずは糖尿病について知ろう！ ————— P3
- 糖尿病・糖尿病予備軍の方の食事（正しい知識を身につけよう！） ————— P6

### Part 2 健康志向のメニュー取り組み事例集（委員会現地調査報告）

- あらゆる食事療法に対応している宿…角屋旅館／新潟県 ————— P7
- アンチエイジングの宿…風雅の宿 長生館／新潟県 ————— P8
- 「スマート・ライフ・ステイ(宿泊型新保健指導)プログラム」実施の宿  
…リソル生命の森／千葉県 ————— P9

### Part 3 健康志向のメニューづくりに向けて

- 健康志向のメニューづくりのヒント ————— P10
  - ☆ 何に気をつければ良いの？
  - ☆ 糖尿病・糖尿病予備軍の方でも安心して召し上がれる  
低糖質（ローカーボ）の食材
- 今すぐ実践できる！ 健康志向のメニューづくりのコツ ————— P12
  - ☆ 糖質コントロール&カロリーオフの実例
  - ☆ 糖質オフに便利な代替食品！
  - ☆ カサ増し食材の活用
  - ☆ 野菜の多用でカロリーオフ
- さあ、今日から始めましょう！ 健康志向のメニューづくりを!! ————— P14
  - ☆ お料理カロリーの一覧

## Part1 なぜ今健康志向のメニューが必要なのか？

### ■ 健康志向メニューの必要性と、スマート・ライフ・ステイ プログラム



若女将の康子

ある日のこと。某旅館では、社長の健(たけし)と若女将の康子(やすこ)が、宿で導入が決まった健康志向のメニューについて話し合っていました。

**康子**「社長、どうして今、健康志向のメニューづくりをしなければいけないのでしょうか？」

**健**「今、我が国ニッポンが、超高齢化社会に突入しているのは、知っているよね？高齢者が増えれば、病院にかかる人も多くなる。ということは、国民医療費もどんどん増加しているということだ。2013年には、国民医療費がなんと40兆円を突破していて、このまま放っておいたら大変なことになる」

**康子**「そうですね。では、医療費を減らすには、どうすれば良いのですか？」

**健**「我々一人一人が病気にならないよう、ちゃんと健康管理をすることが一番大切なんだ。例えばガンや心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧、脂質異常症などは『生活習慣病』と呼ばれているが、この名称からも分かる通り、生活習慣が原因で発症する。つまりは、生活習慣を改善すれば、こうした病気にかからずに済むのだよ」

**康子**「なるほど。生活習慣の中でも食生活が最も重要だから、健康志向のメニューというワケですね！」

**健**「そういうことだ。平成26年度には厚生労働省が『宿泊型新保健指導(スマート・ライフ・ステイ)プログラム』というのを始めたんだ。生活習慣病予防を目的に、糖尿病が疑われる人を対象に、宿泊施設や観光資源を活用して、保健師や管理栄養士などの専門家と連携して提供する、新たな保健指導プログラムなんだ。生活習慣病の中でも糖尿病は患者数が多くて、糖尿病予備軍と患者数を合計するとなんと約2050万人、医療費は年間約1.2兆円にものぼるそうだ。そこでまず糖尿病にターゲットを絞って、宿泊しながら集中的な保健指導を受け、食習慣や運動習慣を見直してもらおうという訳だ」

**康子**「だから、糖尿病やその予備軍の方にも、安心して召し上がって頂けるメニューをご提供出来るようにしておかないといけないのですね。最近確かに世の中では、ヘルシーなお料理が求められていると思います。そんなお客様のご要望にもお応え出来るよう、準備しておくことが必要ですね。色々勉強しなくっちゃ！」



社長の健

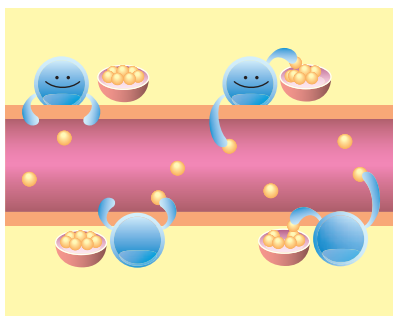
## ■ まずは糖尿病について知ろう！

康子さんのように、今後糖尿病やその予備軍の方にも安心して召し上がって頂ける健康志向のメニューを導入するには、まずは糖尿病がどのような病気なのか、理解する必要があります。一体、糖尿病とはどんな病気なのでしょう？

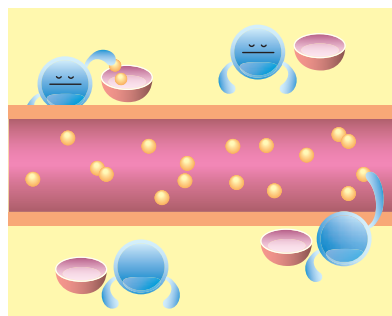
### 糖尿病とは

人は生命を維持するために、食物から栄養を摂取します。そしてこの栄養素は、体を形作る細胞や血液の材料になるほか、動くためのエネルギー源となります。このエネルギーとなる主な栄養素の一つが、糖質。食物が消化されるとブドウ糖に変わり、血液中に放出されて、体のあちこちの細胞に運ばれます。細胞は、届いたブドウ糖を吸収しようとしませんが、この時その手助けをしているのが、すい臓から分泌される「インスリン」というホルモン。インスリンが、うまく働かない、または不足している状態だと、血中のブドウ糖を細胞に取り込むことは出来ません。

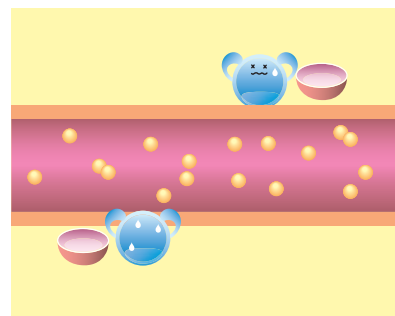
ブドウ糖が取り込めないと、どんどん血液中に溜まってしまいます。このブドウ糖の血中濃度のことを「血糖値」と言います。血糖値が高過ぎる状態が続くのが、「糖尿病」です。高血糖は糖化反応を起こして体に害を与えるため、糖を尿に出してしまうことから、「糖尿病」と呼ばれるのです。



インスリンの量・働きが正常



インスリンの働きが悪い



インスリンの量が不足



左ページ下の図をご覧ください。一番左はインスリンの量・働きとも正常な状態です。インスリンがブドウ糖を、血管の中から細胞に運んでいる様子です。血糖の量は食事をすると増えますが、このようにインスリンが正常に働くことで、食後1～2時間をピークに減っていきます。

中央の図では、インスリンがサボっているのが分かります。右の図は、インスリン自体が少ない状態です。いずれも、血管の中のブドウ糖が沢山残っている様子が分かります。

このようにインスリンが働かなかったり、インスリンの量自体が不足したりすると、ブドウ糖が血液中に溜まってしまい、血糖値が高くなってしまいます。糖尿病患者がインスリン注射をするのは、本来すい臓で作られるインスリンを体外から補うことで、血糖値を下げる働きを取り戻しているのです。

## 血糖値の目安

---

では、健康な人の血糖値はどれくらいなのでしょう？

食事の直後は、糖尿病でなくとも血糖値が上がります。そこで、正常値を得るために、9時間以上絶食した後の「空腹時血糖値」を測ります。

**空腹時血糖値 ・99mg/dℓ 以下→正常域 ・100 ～ 109mg/dℓ → 正常高値**

## HbA1c とは

---

HbA1cとは、糖化ヘモグロビンとも言い、体内に酸素を運ぶ役目のヘモグロビンと、血中のブドウ糖が結合したものです。結合してから120日間は結合が解けないことから、HbA1cの数値を調べることで、過去30～60日間の平均血糖値を知ることが出来ます。血糖値は食事などにより常に変化していますが、このHbA1cはそれらの影響を受けず常に安定しているため、より正確な血糖の状態を把握することが可能です。

**HbA1c 値 → 6.5%以上(国際基準NSGP 値)は糖尿病の疑い**

## 境界型糖尿病とは

---

空腹時血糖値が糖尿病域には満たず、正常域でもない、境界域と呼ばれる数値を示している場合、境界型糖尿病と呼ばれ、空腹時血糖値110～125mg/dℓがそれにあたります。糖尿病ではないが正常でもないと言われると、悩むところですが、これはつまり、糖尿病予備軍ということで、糖尿病に進行する可能性が高い状態です。

糖尿病になるのを防ぐには、適度な運動と食生活の改善が重要です。特に、肥満は大敵。少しでもダイエットをするように心がけましょう。運動ではウォーキングが有効とされています。

また、食事は自分にとって適正な摂取量を守り、揚げ物など高カロリーな料理や、血糖値が上がりやすい炭水化物も出来るだけ避けて、食物繊維を多めに摂るようにすると良いと言われています。

## 糖尿病の種類と予防

糖尿病には、「1型糖尿病」と「2型糖尿病」の2種類があるのをご存知ですか？

「1型糖尿病」は、インスリンを作っているすい臓の $\beta$ 細胞が壊れてしまい、インスリンを作ることが出来なくなる病気です。子供の糖尿病は、大抵の場合この「1型」だと言われています。

「2型糖尿病」は、過食や運動不足、肥満、ストレスなどが誘因となって、すい臓が作るインスリンの量が少ない場合と、インスリンの働きが悪い場合、そしてそれらが混ざって発症するタイプです。成人の糖尿病の約95%がこのタイプで、自覚症状がないことがほとんどです。

残念ながら、「1型糖尿病」の正確な原因はまだ特定されていません。ですから、予防法も確立されていないのですが、逆に言うと「2型糖尿病」はその原因が分かっており、従って予防も出来るということです。

「2型糖尿病」は、ズバリ、「生活習慣病」です。その要因とされる、暴飲暴食、運動不足、睡眠不足、ストレス等、ライフスタイルの乱れを正すことが、糖尿病予防に繋がるのです。

中でも、食物から摂取した糖質が直接関わってくる糖尿病予防には、食生活の改善が必須です。厚生労働省が、生活習慣病のリスク軽減のため、一日350g以上の野菜を摂取することを推奨していますが、野菜を沢山食べるよう心がけたり、昔からよく言われる「腹八分目」を守ることが大切です。



一日350g以上の野菜を摂取



規則正しい睡眠



ウォーキングなど適度な運動

## ■ 糖尿病・糖尿病予備軍の方の食事(正しい知識を身につけよう!)

**康子**「糖尿病やその予備軍の方にも、安心して召し上がって頂けるお食事って、どんな物なのかしら？」

**健**「そうだね。まずは正しい知識を身につけることが大切だ。糖尿病を根治する治療法はまだ見つかっていないから、食事療法と運動療法によって血糖をコントロールすることが必要なのだよ」

**康子**「食べて良い食材と、ダメな食材があるのかしら…」

**健**「糖尿病は高血糖が原因だから、勿論甘いお菓子などは避けた方が良い。基本的に『ローカロリー・ローカーボ』が良いとされているんだ」

**康子**「ローカロリーは分かりますが、ローカーボって？」

**健**「低糖質という意味だ。糖質の高い食品を食べると、血糖値が高くなる。だから、糖質を制限しなければいけない。カロリーを抑えて糖質を制限すれば、血糖値が上がりにくくなるんだ。ローカーボの食材については、後で詳しく教えよう。まずは、適正カロリーから勉強しよう」

### 1日に必要な適正エネルギー量の算出方法

食事の量を、その人に合った適正カロリーに抑えることで、すい臓の負担を軽くして働きを回復させ、血糖をコントロールしやすくすることが、最も重要です。1日に必要な適正カロリー（エネルギー量）は、身長、体重、活動量などによって異なるため、下記の方法で算出します。

$$\text{標準体重} \times \text{身体活動量} = \text{適正エネルギー摂取量}$$

※標準体重(BMI法) 身長(m)の2乗×22＝標準体重

※身体活動量(体を動かす活動量による、体重1kgあたりの必要エネルギー量)

軽度(デスクワークが主な人や主婦など)・・・25～30kcal

中度(立ち仕事が多い人)・・・30～35kcal

重度(力仕事が多い人)・・・35kcal以上

例：身長170cmで立ち仕事が多い人の場合

$$1.7\text{m} \times 1.7\text{m} \times 22(\text{標準体重}) \times 30 \sim 35\text{kcal} = \text{約}1900 \sim 2200\text{kcal}$$

## Part2 健康志向のメニュー取り組み事例集 (委員会現地調査報告)

### ■あらゆる食事療法に対応している宿 … 角屋旅館／新潟県阿賀野市村杉温泉

開湯700年の歴史を持つ五頭温泉郷村杉温泉にある「角屋旅館」は、築百年の古民家風の宿。新潟漁港の新鮮な地魚、自家菜園や周辺農家でとれたばかりの野菜、減農薬の自家栽培米などを使い、健康志向の料理の提供に努めている。

湧出しているのがラジウム温泉というだけあって、湯治目的のお客様も多い。当然食事制限を伴う場合があり、それに対応しているうちに、11種類もの標準タイプの料理コースに様々な追加料理を用意する、現在のスタイルに至ったという。

「お客様は、年代も体調も好みも十人十色。決まり切ったお料理コースでは、総てのお客様に満足して頂けません。食事制限があるお客様にも、ご要望に副ったお料理をお出ししています」と女将は語る。あらゆる食事療法に応えられるよう、まずは予約の電話で約20分もかけてお客様から細かく要望を聞き、一人一人のお客様に配慮した御献立を検討するそう。

例えば糖質制限を実践中のお客様には、「海の幸コース」や「黒毛和牛コース+ステーキ(追加料理)」「旬野菜コース」などがお勧め。館主の安永俊氏は、「糖質制限中は、糖質を殆ど含まない食品なら普通に食べることが出来るので、肉、魚、緑黄色野菜、豆腐などでメニューを構成します。逆に米、麦、トウモロコシ、根菜類、砂糖、果物は使わないようにしています」と説く。

調査団が試食したのは、「ある日の糖尿病のお客様のために」と題したおまかせコース。御献立には、「薄味にして下さい。カロリー控えめ、揚げ物は控えて、糖分・糖質も控えて、野菜を多めに、ご飯は玄米ご飯に」というお客様からの要望もしっかり記されていた。

この御献立は、例えば新潟港で水揚げされた平目の薄造りに、五頭山水の刺身蒟蒻を合わせることでカロリーを減らし、出汁ポン酢で提供することで塩分を控えるなどの工夫が見られた。ご飯は自家農園の無農薬有機栽培新米コシヒカリ玄米、味噌汁は自家製二年熟成味噌のしじみ汁と、地の食材を使ったスローフードが目立った。いずれも薄味ながら出汁がしっかり効き、



#### 当天的御献立

お茶菓子：黒豆の煎り豆

先 付：かきのもと浸し・糸がき

前 菜：白ごま豆腐・岩海苔あん・わさび  
椎茸とマコモ茸の白和え

五頭の里芋衣かつぎ・パイ貝・五頭山麓のかやの実

造 り：平目薄造り・五頭山水の刺身蒟蒻・出汁割ポン酢

焼 物：帆立と野菜の村杉豆腐グラタン

煮 物：鮎並(あいなめ)あんかけ・焼き長芋・角屋農園の青梗菜

酢の物：もずく・たこ・すだち

水菓子：金時豆入り寒天

御 飯：五頭山麓の無農薬有機栽培の新米コシヒカリ玄米

香の物：角屋農園の小蕪と青梗菜

味噌汁：しじみ汁・自家製二年熟成味噌



きっちりと味がついており、量的にも充分であった。

女将によれば、まだまだこうした対応をしている宿が少ないせいか、電話予約の際制限食を希望されるお客様に「承ります」とお答えしただけで、とても喜んで頂けるそうだ。

満足度の高さは、リピーターの多さが証明している。全体の何と85%が年4回も来館するという。「再度来館される際には、前回の記録を元に更なる提言をしています」という館主。「かかりつけ温泉宿」を目指したいという気持ちがしっかり伝わって来る料理づくりであった。

どうすれば儲かる旅館づくりが出来るかと考えた結果、今の時代はネットでのアピールが必要だと気づき、館主自ら作成した自社HPは、約1300ページにも及ぶという。館主曰く、「こうした様々な取り組みが功を奏し、現在はお陰様で無借金経営となりました」とのこと。あらゆる食事療法に対応し、それをネットで細かく紹介することで、常に高稼働率をキープする繁盛旅館となった事例として、大変参考になった。

## ■アンチエイジングの宿 … 風雅の宿 長生館／新潟県阿賀野市村杉温泉

同じく新潟県阿賀野市五頭温泉郷村杉温泉にある「風雅の宿 長生館」では、ラジウム温泉等の地域資源を活用した健康プログラムの開発・普及が評価を受け、新潟県健康ビジネス連峰政策において、新潟県からベストプラクティスに選定されている。調査団に対し、同館代表取締役専務で一般社団法人健康ビジネス協議会の理事でもある荒木善紀氏が、「アンチエイジングのお宿認証制度」についての講演を行った。

アンチエイジング、つまり抗加齢とは、身体の機能的な衰えを予防したり改善したりするということ。「アンチエイジングのお宿認証制度」とは、アンチエイジングプログラムを提供出来る旅館・ホテルを、一般社団法人健康ビジネス協議会が認証する制度である。これは、世界的に高まる健康ニーズに応えるビジネスを差別化するもので、同時に旅館・ホテルによるアンチエイジングをテーマとした取り組みの拡大が目的。メリットとしては、「健康志向の高い層の顧客ニーズに対するプログラムのバリエーションが増えることにより、顧客満足度の向上を図れる」「一般社団法人健康ビジネス協議会との連携により、学識経験者や医療関係者をはじめ、関連企業や機関からの協力体制を築くことが出来る」などが挙げられる。

「アンチエイジングキャンプ」や「アンチエイジングコンサート」など、健康プログラムの実例も紹介された。抗加齢の大きなポイントとなる免疫力の活性化には、「食・運動・ときめき」が必要という考えに基づき、地場野菜や薬膳の料理、沢登りなどのアウトドア体験、演奏会等の内容が盛り込まれている。宿泊ツアーでは採血も行われ、がん細胞やウイルス感染細胞などを攻撃する「ナチュラルキラー細胞」が増えていることを確認。こうしたプログラムが、実際に免疫力アップに役立つことも分かっている。



## ■「スマート・ライフ・ステイ(宿泊型新保健指導)プログラム」実施の宿

### … リソル生命の森／千葉県長生郡長柄町

厚生労働省により、平成27年度宿泊型新保健指導試行事業に採択された、千葉県長生郡長柄町にある「リソル生命の森」は、東京駅より50km圏内の首都圏最大級リゾート。東京ドーム約70個分に相当する総面積100万坪もの広大な敷地に、2つのゴルフコースをはじめ、日本メディカルトレーニングセンター、各種スポーツ&レジャー施設、クリニック、ホテルやログハウス等の宿泊施設、リゾートマンション、別荘、レストラン、会議・研修施設などを有する。

2015年6～7月には、前述の「スマート・ライフ・ステイ プログラム」(詳細P2)を実施、計26名を受け入れた。1泊2日のプログラムは、メディカルチェック、医師や管理栄養士による座学、健康運動指導士による運動実技の他、朝食1回、昼食2回、夕食1回の計4回の食事の中で、各自の食習慣を見直す栄養指導も行われるという、盛り沢山な内容となっている。

調査団はまず「和食処 翠州亭」にて、プログラム1日目の夕食で提供される、783kcalの「ヘルシー会席コース」を試食。メニューは下記の通り。



先 付：柿のみぞれ和え・サーモン津軽巻  
南瓜そぼろ寄せ・もずく酢  
お造り：鮭・間八・つま  
蒸し物：飛竜頭きのこあんかけ  
煮物代わり：豚ロースの芋煮汁  
焼 物：めかじきの照り焼き・出汁巻玉子  
御 飯：きのご御飯  
デザート：旬の果物

同施設クリニック所属の管理栄養士によると、こちらは糖尿病予備群の方を対象としており、調理法の工夫でカロリーを控え、多様な食感、味付けで満足感を得られるようにしてあると言う。また、砂糖やみりんを味付けに使用する煮物の代わりに、鍋仕立ての「豚ロースの芋煮汁」にすることで、糖分やカロリーを抑え、見た目の充足感も演出するなどの工夫もなされている。旨味アップ・カロリーダウンに繋がる、キノコ類の多用もポイントの一つだ。

続いて「日本メディカルトレーニングセンター」を視察。室内には、足への衝撃を吸収する1周200mのウレタン製トラック、25m×6コースの温水プール、大浴場など、屋外には1周400m×6コースのトラック、2つのグラウンド、8面のテニスコート、ウッドチップを敷き詰め足腰に負担を掛けない1.7kmのジョギング専用コースなどを完備。アスリートの本格的なトレーニングに対応出来るだけでなく、「厚生労働大臣認定健康増進施設」及び「指定運動療法施設」でもある。健康の増進には、食生活の改善だけでなく運動も重要な要素であり、平日1日200名以上という利用者数からも、スポーツ施設へのニーズがあることがうかがえる。

## Part3 健康志向のメニューづくりに向けて

### 健康志向のメニューづくりのヒント

#### ☆何に気をつければ良いの？

**健** 「色々学んで来たが、ここで一度、健康志向のメニューづくりの際何に気をつければ良いか、確認してみよう」

**康子** 「ハイ。まずはカロリーを控え、糖質の高い食材の使用を避けるということですね。そうそう、以前学んだアレルギーについての配慮も、忘れてはいけませんね」

**健** 「その通りだ。それに運動が加わればもっと良いから、宿の庭に散歩道を作ったり、近くの山へのトレッキングプランなどを作るのも良いだろう」

**康子** 「でも、カロリーを一々計算するのって、大変そう…。出来るかしら？」

**健** 「カロリー計算をグンと楽にする方法として、単位計算法というものがあるんだ。1単位を80kcalとして計算する方法だ。例えば1日1600kcal必要なら、20単位になるようにすれば良い」

**康子** 「じゃあ、良く使う食材の1単位あたりの量がどれ位なのか、覚えておけば簡単ですね！」

#### 食品交換表による1単位(80kcal)あたりの目安量

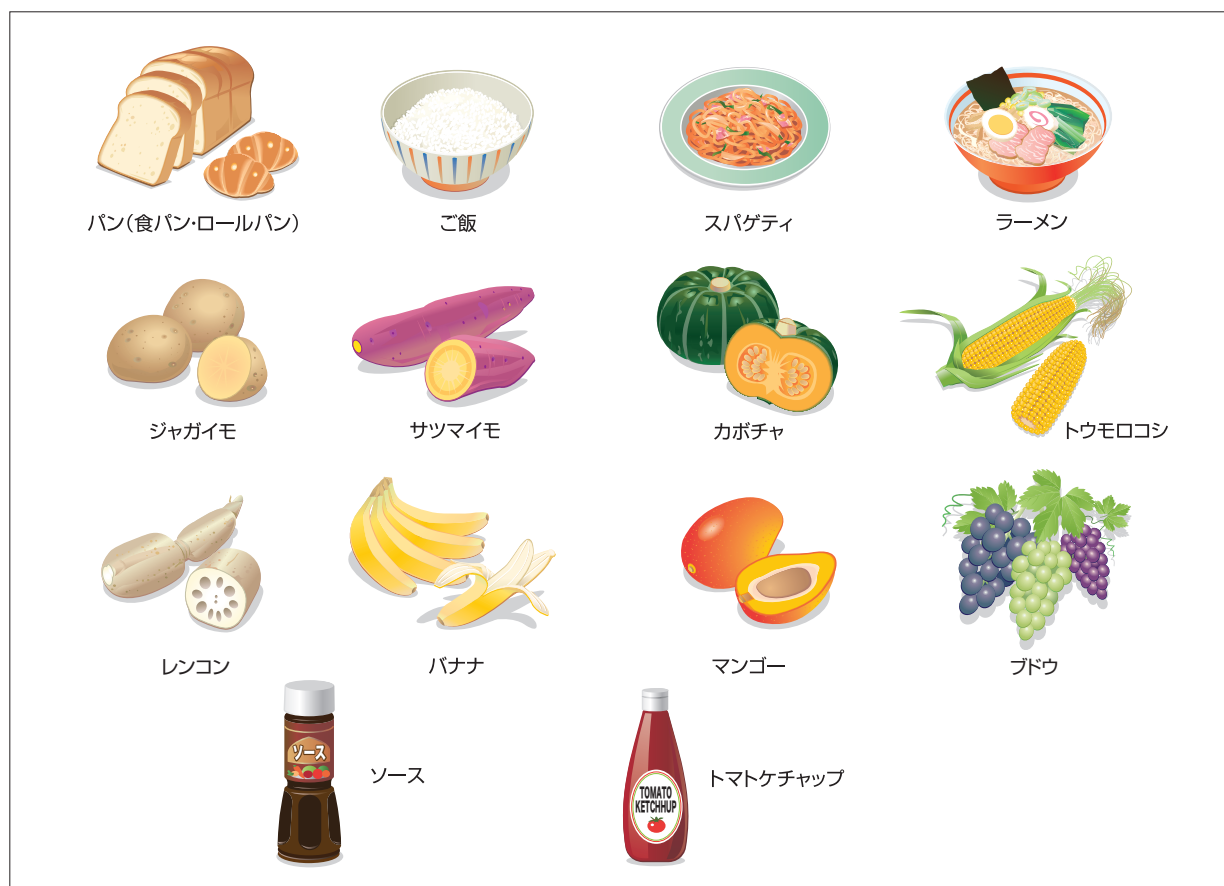
白飯：小さい茶碗に1/2程度(50g)  
6枚切り食パン：1/2枚(30g)  
牛肩ロース：すき焼き用薄切り1枚(30g)  
魚(アジ)：中1尾分(60g)  
魚切り身：小さ目1切れ(60g)  
絹ごし豆腐：1/2丁(140g)  
納豆：1パック(40g)  
卵：小1個(50g)  
牛乳：コップ1杯(120g)  
バター・マヨネーズ：大さじ軽く1杯(10g)  
サラダ油・ごま油・オリーブオイルなど植物油：大さじ1杯(10g)

**健** 「これは大体の目安だが、『糖尿病食事療法のための食品交換表』という参考書があるから、一度目を通しておくと良いね。あとは、栄養バランスにも気をつけ、脂肪を控え、食物繊維を豊富にすることも必要だ。よく噛んで食べると満腹感が得られるから、歯応えのある食材を入れる工夫もあった方が良いでしょう」

## ☆糖尿病・糖尿病予備軍の方でも安心して召し上がれる低糖質(ローカーボ)の食材

健康志向のメニューづくりには、糖質の高い食品を避けることも重要です。糖質というと、糖分が高い＝甘い食べ物と思われがちですが、砂糖を使った甘いお菓子だけが糖質の高い食品という訳ではありません。米や小麦粉、芋類などに多いデンプンは、砂糖と同じくブドウ糖が繋がって出来た物。つまり、炭水化物の多い食品には注意が必要です。

下のイラストは、特に糖質の高い食品です。これらは出来るだけ避けるようにしましょう。



肥満はあらゆる生活習慣病の元ですが、糖質制限には、ダイエット効果もあると言われます。

では、糖質の少ないローカーボの食材には、どのようなものがあるのでしょうか？ 例えば肉類の糖質量は、100gにつき、牛肉が0.1～0.6g、豚肉が0.1～0.3g、鶏肉はほとんどが0gとされています。同じく魚も安心です。卵も1個あたり0.2gで、ゆで卵にすれば満腹感も得られるのでお勧めです。キノコ類や葉物野菜、豆腐や湯葉などの大豆食品、海藻類、こんにゃくなどは、ローカーボでローカロリーです。

イラストにもあるように、調味料では砂糖の他、トマトケチャップやソースに気をつけなければいけません。意外にもマヨネーズは大丈夫。原料が卵と酢、油なので、糖質は低いのです。





## ■ 今すぐ実践できる！ 健康志向のメニューづくりのコツ

### ☆糖質コントロール&カロリーオフの実例

デパ地下でお馴染みのお弁当「神田明神下みやび」では、糖尿病・糖尿病予備軍、そして糖質制限ダイエット中の方のために、糖質コントロール弁当をリリースしています。同じ大きさのお弁当箱でも、実はこんなに違うのです！



▲ 炊き込み御膳

糖質 104.7g エネルギー 733kcal



▲ 風花

糖質 44.7g エネルギー 443kcal

糖質 55%オフ！

### 盛り付け直せば、こんな風になります！

#### 風花 御献立

舞茸と牛肉のオイスターソース煮・クコの実・松の実／銀鮭の青海苔風味／素揚げ筍の高菜和え／十八穀御飯／青唐エリンギ／柚子風味こんにゃく／湯葉巻き・甘酢鶏団子・彩り高野・花人参・隠元／もやしナムル・グリルチキン・パプリカ・レモンライス・獅子唐素揚げ／オムレツ・ブロッコリー・ミニトマト／ふんわり豆腐のかにあんかけ・花麩・キャベツ／笹一葉（梅しそ寿司）



## ☆糖質オフに便利な代替食品！

皆大好きなポテトサラダ。でも、ジャガイモは残念ながら糖質タップリ。そこで、**ジャガイモの代わりにおから**を使えば、美味しいポテサラならぬ“オカラサラダ”になります！

また、意外な落とし穴なのが、あんかけ等とろみをつけるお料理に使う片栗粉。これはデンプンで出来ていますから、糖質が高いため注意が必要です。その代わりに、**粉寒天**を使えば、カロリーゼロなのに満腹感が得られ、海藻由来なので食物繊維がタップリと良いことづくめ！

## ☆カサ増し食材の活用

「カサ増しダイエット」という言葉をご存知ですか？カロリーが低い食材を、いつものお料理にプラスすることで、カロリーを抑えつつも満腹感を得られるというダイエット法です。代表的な食材は、下記の通りです。（カロリーは100gあたりの値）

**大根(18kcal)／白菜(14kcal)／キャベツ(23kcal)／もやし(14kcal)／えのき茸(22kcal)／しらたき(6kcal)／こんにゃく(7kcal)／豆腐(56kcal)／おから(111kcal)**

蓮根も100gあたり66kcalとカロリーが低く、すりおろしやみじん切りにして挽肉に加えれば違和感がないので、カサ増し食材に適していますが、糖質量は100gあたり13.8gと意外に高いので注意が必要です。逆に、乾燥麩は小麦粉で出来ているため糖質が高いと思われがちですが、観世麩(小町麩)は5g(10個程度)で糖質量2.7g約20kcalと、糖質・カロリー共に低いので安心。細かく碎いて卵や牛乳とよく混ぜれば、ハンバーグやつくねの種として挽肉代わりに使えます。

また、ダイエット食品とされている春雨(緑豆)は、100gあたり約350kcal糖質量80gとやや高めながら、水で戻すと約4倍に膨れるため、100g食べるとすれば数値は4分の1になります。

## ☆野菜の多用でカロリーオフ

コースに野菜を主役にしたお料理を1品入れるだけで、カロリーは抑えられ、満腹感は増します。また、盛り付けに野菜をふんだんに使えば、同じくカロリーダウン・満足度アップに繋がる上、見た目もキレイに！



● かぶにオリーブオイルを塗り、オーブンで焼いただけの「蕪(かぶ)のロースト」も、バルサミコソースを添えれば立派な一品に。  
(写真左)

● プリのタタキはセルクルで形を整え、お刺身と共に盛り付けて野菜を沢山添えれば、カロリーだけでなく原価も抑えられます。  
(写真右)

## ■ さあ、今日から始めましょう！ 健康志向のメニューづくりを！！

### ☆ お料理カロリーの一覧

生の食材のカロリーが分かっているだけでも、調理をすることで栄養価は変わってきます。例えば、季節料理として人気の高い鮎は、可食部100g（天然物）が生だと約100kcalに対し、塩焼きにすると約70g程度になり、約123kcalになります。このように、調理すると調味料などによって更にカロリーが変わりますので、簡単に分かるように、お料理の凡そのカロリーを一覧にしました。

#### 朝食

- ▶ 鰯の干物（中1枚75g）————— 約170kcal
- ▶ 焼き鮭（80g1切れ）————— 約170kcal
- ▶ 豆腐（冷奴・豆腐1/3丁100g）————— 約 60kcal
- ▶ 納豆（カップ入り30g）————— 約 60kcal
- ▶ 厚焼き玉子（幅2cm程度2切れ）————— 約 60kcal
- ▶ 出汁巻玉子（同上）————— 約 50kcal
- ▶ 温泉卵（小1個+出汁醤油大さじ1杯）— 約 88kcal
- ▶ オムレツ（小さ目の卵2個分）————— 約170kcal
- ▶ ほうれん草のお浸し（小鉢1杯分）————— 約 15kcal
- ▶ ほうれん草の胡麻和え（小鉢1杯分）————— 約 46kcal
- ▶ 味噌汁（若布と豆腐入りお椀1杯）————— 約 45kcal
- ▶ 味噌汁（なめこ入りお椀1杯）————— 約 29kcal
- ▶ 味噌汁（シジミ入りお椀1杯）————— 約 33kcal
- ▶ 御飯（白米茶碗8分目150g）————— 約240kcal
- ▶ 御飯（玄米茶碗8分目150g）————— 約238kcal



朝食

#### 夕食



#### 夕食

- ▶ お造り（鮪・トロ/5切れ60g）————— 約207kcal
- （鮪・中トロ/5切れ60g）————— 約172kcal
- （鮪・赤身/5切れ60g）————— 約 77kcal
- （鯛/5切れ60g）————— 約117kcal
- （平目/5切れ40g）————— 約 50kcal
- （カツオたたき/5切れ100g）————— 約115kcal
- （帆立/Mサイズ1個30g）————— 約 39kcal
- （烏賊/60g）————— 約 53kcal
- （甘海老/1尾15g）————— 約 13kcal
- ▶ 魚（鰯照り焼き/130g）————— 約310kcal
- （焼きサバ/120g）————— 約199kcal
- （サーモンムニエル/1切れ80g）————— 約188kcal
- （白身魚の煮付け/1切れ80g）————— 約168kcal
- ▶ 天麩羅（海老/1本25g）————— 約 68kcal
- （穴子/1枚60g）————— 約223kcal
- （たらめの芽/1個10g）————— 約 33kcal
- ▶ 揚げ出汁豆腐（豆腐1/3丁100g）————— 約186kcal

- ▶ すき焼き（1人前 / 牛肉 100g・木綿豆腐・白菜・春菊・長ねぎ・えのきたけ・しいたけ・しらたき）————— 約475kcal
- ▶ 牛サーロインステーキ（150g）————— 約500kcal
- ▶ 牛ヒレステーキ（100g）————— 約190kcal
- ▶ 豚肉生姜焼き（豚ロース3枚）————— 約321kcal
- ▶ 豚と野菜の蒸し煮（タジン鍋1人前/豚バラ50g・白菜100g・もやし・人参・えのき・水菜）————— 約232kcal
- ▶ 鶏唐揚げ（1個25g）————— 約 80kcal
- ▶ 筑前煮（1人前/鶏肉50g・人参・さやえんどう・牛蒡・蓮根・筍・蒟蒻・椎茸）————— 約245kcal
- ▶ 切り干し大根煮（小鉢1杯分）————— 約 50kcal
- ▶ 白和え（豆腐・小松菜・人参/小鉢1杯分）————— 約 52kcal



#### 全旅連健康志向のメニューづくり推進委員会

- 野澤幸司 ホテル小柳（新潟県）
- 多田計介 ゆけむりの宿 美湾荘（石川県）
- 山本清蔵 旅館紅鮎（滋賀県）
- 大木正治 ホテル葛城（愛媛県）
- 中村実彦 ホテル五龍館（長野県）
- 近藤誠一 汐彩の湯 みかく（新潟県）
- 伊藤隆司 飛鳥荘（奈良県）
- 井出泰済 富士レークホテル（山梨県）
- 竹内美樹 M&C アソシエイツ

発行日 ● 平成28年3月

編集・発行 ● 全国旅館ホテル生活衛生同業組合連合会

制作協力 ● 〈文〉 竹内美樹（M&C アソシエイツ）

● 〈調理／栄養指導〉 神田明神下みやび（株式会社 雅）

取材協力 ● ふるさとがしのばれる宿 角屋旅館（新潟県）

● 風雅の宿 長生館（新潟県）

● リソル生命の森（千葉県）